

(陶戒三)

口我之衛生

(張元)

口廢物利用 （陳傳祥）

▲寫過的信封 用以夾鈔票。可免遺失。

▲雪茄烟灰 以此灰和熱水洗滌凍瘡。其驗

若用以擦牙。保可潔白。

▲空洋火匣 用以藏鋼筆頭。可免生銹。

▲壞筆 將筆頭拔去。截去一段。可作香烟

嘴。

八

常識拾零

識松

著章子湯

[illegible]

法
(林仙)

預防靜坐走座

(三十)

(葉立民著)

那男子亦她說弄得神驚色駭。目眩心迷。好似入了迷魂陣一般。照此時不要說近在咫尺的那男子神魂顛倒。就是遠在幾里以外的人望見了她。一定亦為魄散九霄呢。所以素娟每次同那男子坐外出的汽車招遙過市。只惹得這些色迷迷的毛頭小夥子。連走路都沒有心思。不是這個同電線木桿接吻。定是那個與黃包車柄碰頭。他們嘗了這種苦。真似啞子吃黃連。有口說不出。這亦是自取其咎。忽不得別人的。最可笑的。有一次。素娟的汽車停在三叉路口。忽然遠遠地來了一個年約二十歲的少年。腋下挾了一本賬簿。手裏還拿了一根甘蔗。拚命的放在嘴裏咬着。再看他二隻眼睛睜得。早就定牢釘住在素娟臉上了。而且雲都不雲。至於路上的高底。亦沒有暇去顧及牠。只管自己一頭走路。一頭吃甘蔗。一頭偷餐秀色。誰知恰巧經過一家豆腐店。店門口擺了三四方的豆腐。上面都蓋有白布。那少年依舊是毫無知覺。只當平地的踏了過去。祇聽得很為的一聲。一隻腳已經踏了進去。很好一方豆腐。踏得四面迸出水來。此時才把他魂靈收了回來、自己底頭一看。不覺發笑了起來。暗想既然踏了、不如快走為妙。正想拔腳的時候。猛不防豆腐店裏。呼的一聲如雷般的穿出來一個身似七石紅的大胖子。將少年一把攫住。那少年這時個忽然識相起來。急忙從袋裏掏出四隻角子給大胖子。總算是賄值的。畢竟是金錢萬力大。大胖子拿了錢便放手。那少年亦祇有喊了幾聲悔氣罷了。却說素娟如此一連住了半個月。那民教的消息仍是杳然。

(未完)

之修養。若平時胡思亂

(二) 慎飲食 飲食須擇其養分豐富而少刺激性者。烟酒固不宜近。即辛辣酸等味。亦以少入口爲妙。勿飽食。甯略餓。然亦勿過餓。

(三) 戒房事 既以虛弱而求健康。故在身體未復原時。切勿近此。將來身體復原。亦以愈少愈妙。不然。有一度洩精過甚之現象發現。甚爲危險。

(四) 勤運動 宜常散步戶外。或行深呼吸。(因是靜坐有散步之排定。頗可效法)

(五) 調呼吸 此雖涉及題外。然初坐者不先調息。即不能停止心。慮爲異日走魔之禍根。